

## Hablemos Acerca De...

# Lesiones cerebrales traumáticas (TBI, por sus siglas en inglés): Regresar a jugar

Una lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) es una lesión que cambia temporalmente la función cerebral normal. Las LCT leves a menudo se denominan conmociones cerebrales.

### ¿Qué tan grave es una lesión cerebral traumática?

Las lesiones cerebrales traumáticas se clasifican como muy leves, leves, complicadas leves, moderadas y graves. Los proveedores de atención médica usan la Escala de Coma de Glasgow (GCS, en inglés) para evaluar a su hijo en función de sus respuestas oculares, verbales y motrices después de una lesión cerebral traumática. Un puntaje alto (15) significa que su hijo tiene una LCT muy leve. Un puntaje bajo (3-8) significa que su hijo tiene una lesión cerebral traumática severa.

Un proveedor de servicios de salud también califica a su hijo en función de lo siguiente:

- **Pérdida del conocimiento:** tiempo que su hijo estuvo inconsciente después de la lesión, si procede
- **Alteración de la conciencia (ADC):** el estado mental de su hijo puede haber cambiado temporalmente. Los signos de ADC incluyen:
  - Verse confundido o aturdido
  - Confusión sobre lo que sucedió o está sucediendo ahora
  - Problemas para pensar o responder correctamente a las preguntas
- **Amnesia postraumática:** desorientación y olvido después de una LCT
- **Radiología:** imágenes detalladas del cerebro de su hijo para observar cualquier cambio

Nota: Si su hijo cumple con los criterios en más de una categoría, se le asignará un nivel de gravedad más alto.

Los puntajes para cada clasificación de una LCT se explican en la tabla, figura 1.



Figura 1

Severidad de LCT	Escala Coma de Glasgow (GCS)	Pérdida de conciencia (PDC)	Alteración de la conciencia (ADC)	Amnesia postraumática (APT)	Radiología (si se realiza)
Muy leve	15 (cuando sea examinado por primera vez)	Menos de un minuto o nada	Ninguno (cuando sea examinado por primera vez)	Menos de 1 hora o nada	Imagen estructural normal
Leve	13-15	Menos de 30 minutos o nada	Menos de 24 horas o nada	Menos de 24 horas o nada	Imagen estructural normal
Complicado leve	13-15	Menos de 30 minutos o nada	Menos de 24 horas o nada	Menos de 24 horas o nada	Imagen estructural anormal
Moderado	9-12	31 minutos a 24 horas	Más de 24 horas	1-7 días	Imágenes estructurales normales o anormales
Grave	3-8	Más de 24 horas	Más de 24 horas	Más de 7 días	Imágenes estructurales normales o anormales

## ¿Cómo se tratan las lesiones cerebrales traumáticas leves y muy leves?

Si su hijo tiene una LCT leve o muy leve, debería:

- Consultar a su proveedor de atención médica o la clínica de conmoción cerebral para asegurarse de que estén seguros para comenzar las actividades nuevamente
- Evitar jugar deportes hasta que haya reanudado una carga de trabajo escolar regular
- Regresar a la actividad completa no más de 1 semana por una LCT muy leve o 2 semanas por una LCT leve una vez que no presente síntomas (vea figura 2)

## ¿Cuándo puede mi hijo volver a la actividad después de una LCT leve o muy leve?

Cuando los síntomas de su hijo desaparecen, puede regresar gradualmente a realizar actividades al seguir la tabla de regreso a actividades, figura 2. Si su hijo desarrolla en una etapa de rehabilitación, debe regresar a la etapa previamente tolerada.

Figura 2

Etapas de rehabilitación	Ejercicio	Objetivo
Ejercicio aeróbico ligero	Caminar, nadar o andar en bicicleta estacionaria al 70% de la frecuencia cardíaca máxima permitida (sin entrenamiento de resistencia)	Aumenta la frecuencia cardíaca
Ejercicio específico del deporte	Los ejemplos incluyen simulacros de patinaje de hockey o simulacros de fútbol (pero no actividades de impacto en la cabeza)	Agregar movimiento
Simulacros de entrenamiento sin contacto	Simulacros de entrenamiento más complejos, como simulacros de pase de fútbol y entrenamiento de resistencia inicial	Aumentar el ejercicio, la coordinación y la carga cognitiva
Práctica de contacto completo	Participar en actividades normales de capacitación SOLO si el profesional médico lo aprueba	Restaurar la confianza y evaluar las habilidades funcionales
Regresar a jugar	Juego completo	

## ¿Qué actividades debería evitar mi hijo después de una lesión cerebral traumática?

Si su hijo tiene una LCT leve, moderada o grave complicada, debe evitar algunos deportes durante el período de descanso (se explican más adelante). Puede practicar otros deportes durante este tiempo. Vea la figura 3.

Figura 3

Deportes que puede intentar	Deportes que debe evitar	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Golf</li> <li>• Trotar</li> <li>• Esquí de fondo liviano o correr</li> <li>• Entrenamiento liviano</li> <li>• Actividades de recreo leve con los pies en el suelo</li> <li>• Actividades de gimnasio sin contacto</li> <li>• Subir montañas rusas</li> <li>• Ciclismo de ruta bajo supervisión directa</li> <li>• Tenis</li> <li>• Atletismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota de béisbol</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Boxeo</li> <li>• Póngase en contacto con actividades de gimnasio (como dodgeball)</li> <li>• Hockey sobre césped</li> <li>• Fútbol</li> <li>• Gimnasia</li> <li>• Hockey</li> <li>• Saltar en el trampolín</li> <li>• Lacrosse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motocross, ciclismo de montaña o ciclismo BMX</li> <li>• Deportes acuáticos motorizados</li> <li>• Montar o conducir vehículos todo terreno</li> <li>• Rugby</li> <li>• Esquí</li> <li>• Snowboarding</li> <li>• Fútbol (Soccer)</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Lucha</li> </ul>

## ¿Cómo se trata una lesión cerebral traumática leve y complicada?

Si su hijo tiene una LCT leve y complicada, significa que el proveedor de atención médica observó hematomas o sangre en el cerebro de su hijo en las imágenes. Esto puede causar:

- **Hemorragia subaracnoidea (HSA):** Hemorragia en el espacio entre el cerebro y la membrana circundante
- **Hematoma subdural (HSD):** Sangre entre el cerebro y la duramadre (cubierta más externa)
- **Hematoma epidural (HED):** Sangre entre el cráneo y la duramadre
- **Fractura de cráneo lineal no deprimida**
- **Fractura de cráneo compleja no deprimida**
- **Contusiones parenquimatosas:** Contusiones en el cerebro
- **Lesión por cortante:** Rasga las fibras nerviosas conectoras del cerebro cuando el cerebro se desplaza en el cráneo

El siguiente cuadro (figura 4) explica cuándo su hijo puede volver a la actividad, dependiendo de otros problemas cerebrales. Su hijo debe seguir esta tabla y la tabla para volver a jugar una vez que sus síntomas desaparezcan y pueda manejar una carga de trabajo escolar regular.

Su hijo también debe:

- Consultar a su proveedor de atención médica o la clínica de conmoción cerebral para asegurarse de que estén seguros para comenzar las actividades nuevamente.
- Evitar los deportes enumerados en la tabla durante su período de descanso y hasta que haya reanudado la carga de trabajo habitual en la escuela.

## ¿Cómo se tratan las lesiones cerebrales traumáticas moderadas y graves?

Si su hijo tiene una LCT moderada o grave, debe:

- Consultar a su proveedor de atención médica o la clínica de conmoción cerebral para asegurarse de que estén seguros para comenzar las actividades nuevamente.

